

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

"НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 3 К (110) 19

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2019



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://ehnpuir.npu.edu.ua>;

www.fivs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 К (110)19. – с. 622

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.

Андрусишин Б.І.

Бех В.П.

Биковська О.В.

Бондар Вол. І.

Бондар Віт. І.

Дробот І.І.

Жалдак М.І.

Мацько Л.І.

Падалка О.С.

Синьов В.М.

Шут М.І.

доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);

доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;

доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.

Архипов О.А.

Волков В.І.

Дубогай О.Д.

Медведєва І.М.

Приймаков О.О.

Сущенко Л.П.

Тимошенко О.В.

Путров С. Ю.

Іванова Л.І.

Камась О.І.

Цюсь А.В.

Шкретій Ю.М.

Грибан Г.П.

Агребі Брахім

Бельський І.В.

Дадело Станіслав

Ейдер Ежи

Ягелло Владислав

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова

доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СХУ імені Л. Українки

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ

доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка

доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс

доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія

доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва

доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВІС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

129.	Салогуб В. М., Чахведзе Н. Ю. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	499
130.	Самокіш І. І., Приймаков О. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПАРАМЕТРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	503
131.	Семеняк М. М. ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОГО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ СТУДЕНТІВ-ЗАЛІЗНИЧНИКІВ: АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	506
132.	Сергеева Т. П., Халайджі С. В. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ТЕХНІЧНОМУ ЗВО.....	510
133.	Серейченко В. М., Корж С. О. ПОНЯТТЯ ДОПІНГУ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ БОРОТЬБИ З ЦИМ ЯВИЩЕМ У СПОРТІ.....	516
134.	Скрипка І. М., Черідніченко С. В. ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГРЕППЛІНГУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.....	520
135.	Скрипченко І. Т. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ.....	523
136.	Следніков Л. С., Жиденко А. О. ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-14 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГРОВОГО КРОСФІТУ.....	527
137.	Собко С. Г., Собко Н. Г. КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 11-12 РОКІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФУТБОЛУ.....	530
138.	Сорокаліт Н. С., Кухар М. М. МОНИТОРИНГ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ І – ІІ КУРСІВ.....	533
139.	Соснов А. Г., Потапенко Д. І. СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА ТУБЕРКУЛЬОЗ ЛЕГЕНЬ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	538
140.	Стасенко О. А. ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ І ПРАКТИЧНИХ УМІНЬ З ГІМНАСТИКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	541
141.	Стельмахівська В. П., Коноваленко О. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	546
142.	Суліма А., Корженко В. ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 1-3 КУРСІВ ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО.....	548
143.	Сундукова І. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	552
144.	Тонконог В. М., Глагошук О. Г. ФОРМУВАННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЙ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	555
145.	Філатова З. І., Євтушок М. В. ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ.....	559
146.	Хімич І. Ю. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЯ ЛІВОРУКИХ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРАВОРУКИХ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	563
147.	Ховавко О. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ОГОРТАНЬ ХВОРИХ З ПАРАПАРЕЗОМ НИЖНІХ КІНЦІВОК НА ЛІКАРНЬОМУ ЕТАПІ ЗА МЕТОДОМ ХОВАВКО О. Ю.....	568
148.	Хорошуха М. Ф., Хохлов А. В. ЕКСПРЕС-МЕТОД САМООЦІНКИ ІНТЕГРАЛЬНОГО (ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО, ДУХОВНОГО) ЗДОРОВ'Я ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	572
149.	Христова Т. Є., Карабанов Є. О. ЗАСТОСУВАННЯ АРОМАФІТОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СТУДЕНТІВ.....	577
150.	Худецький І. Ю., Антонова-Рафі Ю. В. МЕТРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБУ.....	580
151.	Черній В. П., Мельник А. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ГІМНАСТОК.....	585
152.	Чорна Т. В. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ.....	588
153.	Шафалюк Я. Є., Попадюха Ю. А. МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПЛЕЧА СПОРТСМЕНІВ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ З ПІСТОЛЕТУ.....	591
154.	Шевченко О. В. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	596
155.	Шипко І. В., Левицька Л. М. ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 50-55 РОКІВ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ.....	599
156.	Шишкіна О. М., Бейгул І. О. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ПРОЦЕСІ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ.....	604
157.	Шульга М. ВПЛИВ ПРОГРАМИ MIND&BODY НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК.....	608
158.	Щербатюк Н. І. ЗАОХОЧЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ.....	612
159.	Щур Ю. В. ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	615

Проаналізовано та доведено ефективне використання лікувально-реабілітаційних огортань за методом Ховавко О.Ю.

Література

1. Антонов И.П. Поясничные боли / И.П. Антонов, Г.Г. Занько // Минск: Медицина 2001. 128 с.
2. Богдановська Н.І. Комплексна реабілітація хворих із грижами між хребцевих дисків із застосуванням ізометричних навантажень: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць, №3 (19) 2012 С. 276
3. Веселовский В.П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия / В.П. Веселовский // Рига: Наука, 2004. 288 с.
4. Горбатюк К.І. Порівняння клінічних результатів відкритої і малоінвазивної декомпресії та стабілізації при стенозі поперекового відділу хребта: Український нейрохірургічний журнал, №1 2018 С. 36-37
5. Марченко О.К. Основы физической реабилитации / О.К. Марченко// ученик для студентов вузов. К.: Олимп. лит., 2012. – 335 с.
6. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи / О.К. Марченко// навчальний посібник Київ: Олімпійська література, 2006. 196 с.
7. Морозов И.Н. Дифференцированная кинезотерапия после оперативного удаления грыж межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника: пособие для врачей / И.Н. Морозов, О.П. Мотыкина // Н. Новгород: Медицина, 1998, 248 с.
8. Мошков В.Н. Лечебная физкультура в клинике нервных болезней / В.Н. Мошков// М.: Олимп, 1999 348 с.
9. Попелянский А.Я. Принципы комплексного лечения больных остеохондрозом позвоночника / А.Я. Попелянский, Г.А. Иванчев// СПб: Медкнига, 2005. 246 с.
10. Сосин И.Н. Клиническая физиотерапия / И.Н. Сосин// Київ: Здоров'я, 1996. 85 с.

References

1. Antonov I.P., & Zanko G.G. (2001). *Poyasnichnie boli [Lumbar pain]*. Minsk: Medicina [in Russian]
2. Bogdanovska N.I. (2012) *Kompleksna reabilitaciya hvorih iz hrizami vzhrebcevih disciv iz zastosuvanyam izometrichnih navantazen: fizichne viovania, sport i kultura zdorovia u suchasnomy susplstvi [Integrated rehabilitation of patients with hernias between vertebral disks with the use of isometric loads: Physical education, sports and health culture in modern society]. Zbirnik naukovih praz, 3, 276*
3. Gorbatuk K.I. (2018) *Porivnyana klinichnih rezultativ vidkritii i maloinvazivnoi dekompresii ta stabilizacii pri stenozі poperekovogo vidilu hrebta [Comparison of clinical outcomes of open and non-invasive decompression and stabilization at stenosis of the lumbar spine]. Ukrainski neyrohirurgichnyi zurnal, 1, 36-37*
4. Marchenko O.K. (2006). *Fizichna reabilitaciya hvorih iz travmami i zahvuvanyam nervovoi sistemi [Physical rehabilitation of patients with injuries and diseases of the nervous system]*. Kyiv: Olimpiyska literature
5. Marchenko O.K. (2012). *Osnovi fizicheskoy reabilitazii [basics of physical rehabilitation]*. Kyiv: Olimpiyska literatura
6. Morozov I.N. & Motyakina O.P. (1999). *Diferencionnaya kinezioterapiya posle operativnogo udalenia griz mezdupozvonochnih discov poyasnichnogo otdela pozvonochnika: posobie dlya vrachev [Differential kinesitherapy after surgical removal of hernias of intervertebral discs of the lumbar spine: a manual for doctors]*. N.Novgorod: Medizina [in Russian]
7. Moshkov V.N. (1999). *Lechebnaya fizkultura v klinike nervnih bolezney [Therapeutic medicine in the clinic of nervous diseases]*. Moskva: Ollimp [in Russian]
8. Popelyanski A.Y. & Ivanichev G.A. (2005). *Principi kompleksnogo lecheniya bolnih osteohondrozom pozvonochnika [Principles of complex treatment of patients with spinal osteochondrosis]*. Spb: Medkniga [in Russian]
9. Sosin I.N. (1996) *Klinicheskaya fizioterapiya [Clinical phziiotherapi]*. Kyiv: Zdorovia
10. Veselovsky V.P. (2004). *Prakticheskaya vertobronevrologia i manualnaya terapiya [Practical vertebral neurology and manual therapy]*. Riga: Nauka [in Russian]

УДК 613 : [2 + 796 + 615.851]

Хорошуха М. Ф.

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Хохлов А. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ЭКСПРЕС-МЕТОД САМООЦЕНКИ ИНТЕГРАЛЬНОГО (ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО) ЗДОРОВЬЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНОВ

На підставі багаторічних досліджень автора обґрунтовані методологія і методи кількісного визначення рівня інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я людини. Встановлено, що спрямованість тренувального процесу чинить специфічний вплив на характер змін трьох статусів інтегрального здоров'я юних спортсменів. Так, у підлітків видів спорту швидко-силового характеру високий рівень інтегрального здоров'я досягається, в основному, за рахунок приросту середніх значень показників фізичного та психічного здоров'я і в меншій мірі духовного, тоді як у представників видів спорту на витривалість, навпаки, – за рахунок високих значень показників духовного та психічного статусів здоров'я і в меншій мірі відносно невеликих величин фізичного здоров'я. Показано можливість використання розробленого експрес-методу в педагогічній практиці для проведення самоконтролю за ефективністю занять фізичними навантаженнями, а також в якості скринінг-тесту для оцінки різних сфер здоров'я юних спортсменів.

Ключові слова: інтегральне здоров'я, дослідження, самооцінка, спортсмени, підлітковий вік.

Хорошуха М. Ф., Хохлов А. В. Экспресс-метод самооценки интегрального (физического, психического, духовного) здоровья юных спортсменов На основании многолетних исследований автора обоснованы методология и методы количественного определения уровня интегрального (физического, психического, духовного) здоровья человека. Установлено, что направленность тренировочного процесса оказывает специфическое влияние на характер изменений трех статусов интегрального здоровья юных спортсменов. Так, у подростков видов спорта скоростно-силового характера высокий уровень интегрального здоровья достигается, в основном, за счет прироста средних значений показателей физического и психического здоровья и в меньшей мере духовного, тогда как у представителей видов спорта на выносливость, наоборот, – за счет высоких значений показателей статусов духовного и психического здоровья и в меньшей мере относительно невысоких величин физического здоровья. Показана возможность применения, разработанного экспресс-метода в педагогической практике для проведения самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями, а также в качестве скрининг-теста для оценки разных сфер здоровья юных спортсменов.

Ключевые слова: интегральное здоровье, исследование, самооценка, спортсмены, подростковый возраст.

Khoroshukha M., Khochlov A. Express-method of self-assessment of the integral (physical, mental, spiritual) health of young athletes. The article substantiates the methodology and methods of quantitative determination of the level of integral absolute (physical, mental, spiritual) human health based on the author's many years of research. The physiological description of the instantaneous (three-stage) combined rapid test is given in the definition of the mentioned health, in particular: 1) the test for self-assessment of somatic health includes performing static physical activity, (hold the position angle of 90 ° on the horizontal bars or in the hinges on the gymnastic wall); 2) test for self-assessment of mental health – questionnaire response to the question: "How often do you smile?"; 3) test for self-assessment of mental health, in accordance with – questionnaire response to the question: "Do you consider yourself a happy man?".

The formalized scale of quantitative self-assessment of physical, mental and spiritual health of men and women is presented.

The study (exploratory development) was attended by young athletes (boys) aged 13–16 years old ($n=77$), who according to the classification of sports under A.G. Dembo were divided into two groups: group A – speed and power sports ($n=45$); group B – endurance sports ($n=32$). The control group consisted of pupils aged 13–16 years old ($n=30$) who were not engaged in sports.

It is established that the orientation of the training process has a specific effect on the nature of the changes of the three statuses (physical, mental, spiritual) of the integral health of young athletes. Thus, among athletes doing speed and power sports a high level of integral health is achieved mainly due to the growth of average values of indicators of physical and mental health and, to a lesser extent, spiritual health, whereas the representatives of endurance sports on the contrary – due to high values of indicators of spiritual and mental health status and, to a lesser extent, relatively low physical health values. Here is shown the possibility of using the express method at pedagogical practice for self-assessment by sportsmen of different areas of health, as well as solving the issue of harmonious development of sports youth.

Key words: integral health, research, self-assessment, athletes, teenage.

Постановка проблеми. Відомо, що охорона здоров'я людини, яке асоціюється з благополуччям, культурою індивіда, рівнем життя народу тощо є одним з пріоритетних соціальних обов'язків держав світу. В останні роки в Європі широкої популярності набула нова концепція охорони здоров'я населення, що передбачає впровадження новітніх технологій діагностики, кількісної оцінки резервів організму та здійснення регулярного моніторингу індивідуального здоров'я людини. Науковцями Міжнародного науково-навчального центру інформаційних технологій і систем НАН України і МОН України (В. М. Белов, М. М. Дубовенко, С. І. Кіфоренко, А. Б. Котова та ін.) розроблено і запатентовано систему експрес-діагностики стану здоров'я як триєдності фізичного, психічного та соціального статусів [1]. Тестування здійснюється в режимі онлайн на персональному комп'ютері з використанням єдиного програмного комплексу.

Без сумніву, за цим кібернетичним методом в оцінці стану здоров'я недалеко майбутнє. Однак, на нашу думку, не можна нехтувати простими, доступними, що не потребують матеріальних затрат, та перевірених на практиці методами. Одним із таких може бути раніше запропонований нами метод кількісної самооцінки здоров'я, що набув використання в педагогічній практиці [5].

Особливий інтерес можуть становити результати дослідження показників інтегрального здоров'я спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту, якщо відомий факт специфічного впливу тренувань на функції організму як дорослих [4], так і юних спортсменів [6]. Вище висвітлене спонукало нас до проведення серій досліджень з вивчення даної проблеми у юних спортсменів підліткового віку.

Мета, завдання, методи та організація дослідження. Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити дані багаторічних досліджень, які стосуються застосування розробленого нами експрес-методу самооцінки рівня інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я юних спортсменів видів спорту різної тренувальної спрямованості.

Завдання дослідження – провести порівняльний аналіз результатів кількісного визначення рівня інтегрального здоров'я підлітків 13–16 років, які займаються різними видами спорту.

Для вирішення поставленого завдання було використано наступні методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем діагностики інтегрального (абсолютного) здоров'я людини; педагогічні анкетування та експеримент; методи статистики.

Дослідження проводилися на базі Броварського вищого училища фізичної культури (Київська обл.) та

загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ) № 3 м Бровари. У дослідженні взяли участь спортсмени (хлопці) підліткового віку (експериментальна група) ($n=77$), які згідно з класифікацією видів спорту за А. Г. Дембо [4] були розподілені на дві групи: група А – швидкісно-силові види спорту (бокс, вільна боротьба; $n=45$); група Б – види спорту на витривалість (лижний спорт, велоспорт; $n=32$). Контрольну групу склали учні 13–16 років, які не займалися спортом ($n=30$).

Оцінка результатів дослідження інтегрального здоров'я проводилася за даними порівняльного аналізу першого і другого (через рік) етапів обстеження підлітків за такою схемою: 1) окремо по кожному виду спорту, 2) окремо по групах спортсменів (згідно класифікації видів спорту за А. Г. Дембо) та проведення порівняльного аналізу з контрольною групою.

Результати дослідження та їх обговорення. Тест для самооцінки абсолютного здоров'я базується на розумінні факту цілісності системи "Людина – Здоров'я – Природа" з пірамідальним принципом її побудови за А. Маслоу (1997), в якій (так названій "піраміді Maslow") виокремлюють три рівні: нижчий (соматичний), середній (психічний) і вершину піраміди (духовний), які, у свою чергу, характеризують три стани (види здоров'я): фізичний(е), психічний(е) та духовний(е). Він представляє собою трьохмоментний комбінований тест: тест 1 – визначає рівень соматичного здоров'я; тест 2 – психічний стан людини (психічне здоров'я); тест 3 – її духовний стан (духовне здоров'я) [7].

Тест № 1 включає виконання фізичних навантажень статичного характеру. Передумовою до вибору тесту з використанням статичного зусилля (час утримання положення кута 90° на горизонтальних брусах чи у висі на гімнастичній стінці) для самооцінки здоров'я стали такі твердження: 1) рівень здоров'я залежить не тільки від загальної витривалості, але й від ступеню розвитку силових якостей, силових та статичної витривалості [2]; 2) сила м'язів, їх розтяг та гнучкість тіла, що необхідні для виконання згаданої вправи, у процесі старіння організму «втрачаються» швидше, ніж якість загальної витривалості [9; 11; 12; 13], а тому їх оцінка може характеризувати ступінь старіння організму; 3) гімнастична вправа не викликає різких зрушень з боку серцево-судинної та дихальної систем, а тому, на відміну від тесту Купера, який широко використовується для оцінки рівня аеробного енергозабезпечення функцій людини, цей тест є абсолютно безпечним для осіб старшого віку; 4) існує тісна прямолінійна залежність між аеробними та анаеробними можливостями у дорослих, дітей і підлітків, тобто на різних етапах онтогенезу людини [2; 8; 10], а тому визначення рівня здоров'я може бути здійснено не лише за результатами тестування аеробної витривалості, а й анаеробної; 5) тест є природним для людини, оскільки її повсякденна трудова діяльність в більшій чи меншій мірі пов'язана з виконанням короткочасних статичних зусиль; 6) використання, наприклад, експрес-методу в самооцінці індивідуального здоров'я за резервами біоенергетики організму [3] вимагає придбання технічного інвентарю (зокрема, кистьового динамометра, спірометра та ін.), що обмежує його використання при масових обстеженнях із-за браку коштів у малозабезпечених людей. Запропонований нами метод позбавлений такого «недоліку».

Критерієм оцінки здоров'я на психічному рівні (тест № 2), на наш погляд, може бути Ваша посмішка (щира «від серця», не лукава) [5]. Адже відомо, людина, яка з великою насолодою виконує всі свої справи (на роботі, вдома тощо), активно займається творчою діяльністю, постійно посміхається. І навпаки, хвора людина мало усміхається, «закривається» від інших або, навпаки, хоче, щоб з нею «нянчилися», як з малою дитиною. На її обличчі гнів, образа, безпідставна тривога, страх тощо. Відсутність посмішки (за умови, що раніше вона у людини була) є першою діагностичною ознакою того, що у неї є певні невротичні розлади, які можуть призвести до розвитку психогенних захворювань. Посмішка і гнів від стресу – антагоністи. Є достовірні твердження, що глікокортикоїди – гормони надниркових залоз, які утворюються під час стресу, прискорюють процеси старіння [7]. У такому разі позитивні емоції сповільнюють процеси «вікового зносу» організму.

І на останок, критерієм в оцінці духовного здоров'я (тест № 3), що інтерпретується власне з духовністю («моє призначення в цьому світі»), на нашу думку, може бути розуміння людиною феномену "щастя". Так, якщо на запитання: "Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?" Ви не вагаючись відповідаєте: "Так. Я щасливий(а). Чого і всім бажаю", знайте, Ви – оптиміст, життєлюб, альтруїст; рівень духовності у Вас високий [5].

Самооцінка рівня абсолютного (фізичного, психічного, духовного) здоров'я проводилася за розробленою нами шкалою [5, 7]. Так, якщо Ви набрали 5–6 балів Ваше здоров'я "гарне", якщо 3–4 – "задовільне" і, відповідно, 1–2 бали – "погане" та 0 балів – "дуже погане". Аналіз складових абсолютного здоров'я підлітків видів спорту швидкісно-силового характеру за даними першого і другого етапів дослідження (табл. 1) показав, що показники рівня інтегрального здоров'я (РІЗ) суттєво покращилися ($P < 0,001$) і за даними другого етапу обстеження знаходяться в межах від 5,2 до 5,6 балів, що оцінюється, як "гарне" здоров'я.

Таблиця 1

Показники рівня інтегрального здоров'я юних спортсменів 13–16 років, які переважно розвивають швидкісно-силові якості за даними першого (I) і другого (II) етапів дослідження

Етапи	(n)	Критерії здоров'я			РІЗ, бали	
		фізичного		психічного		
		Час утримання положення кута 90°		Як часто Ви посміхаєтесь?, бали		
		с	бали			
Боксери						
I	(22)	13,0 ± 0,83	1,4 ± 0,1	1,7 ± 0,11	0,8 ± 0,21	3,9 ± 0,17
II	(22)	16,5 ± 0,98	1,6 ± 0,1	1,9 ± 0,06	1,6 ± 0,17	5,2 ± 0,18

	t	2,73	1,35	1,60	2,96	5,25
	P	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,001
Борці						
I	(23)	14,4 ± 0,91	1,7 ± 0,09	1,7 ± 0,10	1,0 ± 0,21	4,4 ± 0,27
II	(23)	18,5 ± 1,03	1,9 ± 0,07	1,9 ± 0,06	1,9 ± 0,09	5,6 ± 0,14
	t	2,98	1,75	1,72	3,94	3,95
	P	< 0,01	> 0,05	> 0,05	< 0,001	< 0,001

Однак, досягнення високого рівня інтегрального здоров'я здійснюється не однаково за усіма його складовими. Так, якщо зміни середніх значень показників духовного здоров'я мали статистично достовірне покращення ($P < 0,05 - < 0,001$), то аналогічні зміни показників фізичного і психічного здоров'я не мали вірогідної різниці ($P > 0,05$).

Як свідчать результати дослідження показників інтегрального здоров'я підлітків видів спорту на витривалість (табл. 2), незважаючи на недостовірний в динаміці характер змін наведених складових абсолютного здоров'я, РІЗ залишається високим (від 5,3 до 5,8 балів за даними другого етапу обстеження). Звертає на себе увагу той факт, що в усіх осіб цієї групи середньостатистичні значення показників психічного та духовного здоров'я досягли свого максимуму (2,0 бала).

Таблиця 2

Показники рівня інтегрального здоров'я юних спортсменів 13–16 років, які переважно розвивають якість витривалості за даними першого (I) і другого (II) етапів дослідження

Етапи	(n)	Критерії здоров'я				РІЗ, бали
		фізичного		психічного	духовного	
		Час утримання положення кута 90°		Як часто Ви посміхаєтесь?, бали	Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?, бали	
		с	бали			
Лижники						
I	(12)	10,3 ± 1,67	1,1 ± 0,19	1,9 ± 0,08	2,0 ± 0,00	5,0 ± 0,17
II	(12)	12,0 ± 1,43	1,3 ± 0,22	2,0 ± 0,00	2,0 ± 0,00	5,3 ± 0,22
	t	0,77	0,69	1,25	0,00	1,08
	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Велосипедисти						
I	(20)	10,6 ± 1,20	1,3 ± 0,20	1,9 ± 0,08	2,0 ± 0,00	5,1 ± 0,19
II	(20)	12,3 ± 1,18	1,3 ± 0,19	2,0 ± 0,05	2,0 ± 0,00	5,3 ± 0,19
	t	1,01	0	1,06	0,00	0,74
	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

У представників контрольної групи, як і очікувалося, інтегральне здоров'я оцінюється як «задовільне» (табл. 3). Відповідно, зміни наведених показників абсолютного здоров'я не мали статистично вірогідної різниці ($P > 0,05$).

Таблиця 3

Показники рівня інтегрального здоров'я учнів 13–16 років, які не займаються спортом за даними першого (I) і другого (II) етапів дослідження

Етапи	(n)	Критерії здоров'я				РІЗ (бали)
		фізичного		психічного	духовного	
		Час утримання положення кута 90°		Як часто Ви посміхаєтесь? (бали)	Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною? (бали)	
		с	бали			
I	(30)	4,7 ± 1,09	0,4 ± 0,11	1,6 ± 0,09	1,9 ± 0,07	4,0 ± 0,17
II	(30)	6,5 ± 1,31	0,6 ± 0,13	1,7 ± 0,09	1,8 ± 0,11	4,1 ± 0,19
	t	1,06	1,18	0,79	0,77	0,39
	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Висновки. Дані експрес-методу самооцінки рівня інтегрального здоров'я (РІЗ) свідчать, що суттєвих відмінностей у значеннях наведеного показника спортсменів обох груп не спостерігається. Однак, якщо у підлітків видів спорту швидко-силового характеру високий РІЗ досягається, в основному, за рахунок приросту середніх значень показників фізичного та

психічного здоров'я і в меншій мірі духовного здоров'я, то у представників видів спорту на витривалість, навпаки, – за рахунок високих значень показників духовного та психічного статусів здоров'я і в меншій мірі відносно невисоких величин фізичного здоров'я. РІЗ спортсменів обох груп суттєво вищий за той, що мають їх однолітки – учні ЗНЗ, які не займаються спортом. В останніх здоров'я оцінюється, як «задовільне». Перспективи використання результатів дослідження. Вважаємо, що результати наших досліджень можуть бути використані в педагогічній практиці для вирішення питання кількісної оцінки рівня інтегрального здоров'я учнівської та студентської молоді.

Література

1. Белов В. М. А. с. № 37242 про реєстрацію права на твір. Комп'ютерна програма. Система експрес-діагностики стану здоров'я / В. М. Белов, А. Б. Котова, М. М. Дубовенко, С. І. Кіфорець. – 04.03.2011.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов; пер. з рос. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – Санкт-Петербург: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
4. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
5. Хорошуха М. Ф. Експрес-метод самооцінки рівня абсолютного (фізичного, психічного та духовного) здоров'я в оздоровчому тренуванні / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С., 2005. – № 10. – С. 190–194.
6. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів / М. Ф. Хорошуха. – Київ: Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2014 – 722 с.
7. Хорошуха М. Ф. Про можливості кількісної самооцінки інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я людини / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)": зб. наук. пр. за ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97) 18. – С. 591–595.
8. Blimkie C. J. R., Roche P., Bar-Or O. (1986). The Anaerobic to Aerobic Power Ratio in Adolescent Boys and Girls. In Rutentranz, J.; R. Mocellin, F. Klimt (eds.) Children and exercise XII. Champaign, ILL: Human Kinetics Publishers, P. 31–37.
9. Costill D. L., Coyle E. F., Fink W. F., Witzmann G. R. (1979). Adaptations in skeletal muscle following strength training. Journal of Applied Physiology, 46, P. 96–99.
10. Falk B., Bar-Or O. (1993). Longitudinal changes in peak aerobic and anaerobic mechanical power of circum pubertal boys. Pediatr. Exerc. Sci., 5, P. 318–331.
11. Gollnick P. D., Armstrong R. B., Saltin B., Saubert IV C. W., Sembrowich W. L. Shepherd R. E. (1973). Effect training of enzyme activity and fiber composition of human skeletal muscle. Journal of Applied Physiology, 34, P. 107–111.
12. Johson M. A., Johson M. A., Polgar J., Weihtmann D., Appleton D. (1973). Data on the distribution of fiber types in thirty-six human muscles: An autopsy study. Journal of Neurological Science, 1, P. 111–129.
13. Trappe S. W., Costill D. L., Fink W. J., Pearson D. R., Vukovich M. D. (1993). Effects of aging on muscle atrophy morphology: A longitudinal analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise, 25, P. 51–61.

References

1. Bielov V. M., Kotova A. B., Dubovenko M. M., Kiforenko S. I. (2011). A. art. No.37242 about registration of the right to composition. Computer program. System of express diagnostics of a state of health. – 04.03.2011.
2. Amosov M. M. (1990). Reflections on health; translation from Russian. Kyiv: Zdorovia. – 168 p.
3. Apanasenko G. L. (1992). Evolution of bioenergy and human health. St. Petersburg: MGP "Petropolis". – 123 p.
4. Dembo A. G. (1980). Actual problems of modern sports medicine. Moscow: Physical culture and sports. – 295 p.
5. Khoroshukha M. F. (2005). Express-method of self-assessment of the level of absolute (physical, mental, spiritual) health in recreational training). Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: scientific monograph edited by the Professor Iermakova S. S., No 10, P. 190–194.
6. Khoroshukha M. F. (2014). Basics of health of young athletes. Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University. – 722 p.
7. Khoroshukha M. F. (2018). About the possibilities of quantitative self-assessment of the integral (physical, mental, spiritual) human health. Scientific journal of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University. Series No. 15. Scientifica and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)": collection of scientific papers under the redaction of O. V. Tymoshenko. Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical M. P. Dragomanov University, CC (97) 18, P. 591–595.
8. Blimkie C. J. R., Roche P., Bar-Or O. (1986). The Anaerobic to Aerobic Power Ratio in Adolescent Boys and Girls. In Rutentranz, J.; R. Mocellin, F. Klimt (eds.) Children and exercise XII. Champaign, ILL: Human Kinetics Publishers, P. 31–37.
9. Costill D. L., Coyle E. F., Fink W. F., Witzmann G. R. (1979). Adaptations in skeletal muscle following strength training. Journal of Applied Physiology, 46, P. 96–99.
10. Falk B., Bar-Or O. (1993). Longitudinal changes in peak aerobic and anaerobic mechanical power of circum pubertal boys. Pediatr. Exerc. Sci., 5, P. 318–331.
11. Gollnick P. D., Armstrong R. B., Saltin B., Saubert IV C. W., Sembrowich W. L. Shepherd R. E. (1973). Effect training of enzyme activity and fiber composition of human skeletal muscle. Journal of Applied Physiology, 34, P. 107–111.
12. Johson M. A., Johson M. A., Polgar J., Weihtmann D., Appleton D. (1973). Data on the distribution of fiber types in thirty-six human muscles: An autopsy study. Journal of Neurological Science, 1, P. 111–129.
13. Trappe S. W., Costill D. L., Fink W. J., Pearson D. R., Vukovich M. D. (1993). Effects of aging on muscle atrophy morphology: A longitudinal analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise, 25, P. 51–61.